

Kürbiskernbriegel

Produktinformation für unsere Kunden



Zutaten:

Weizenmehl, Dinkelmehl, Wasser, Kürbiskerne, Backhilfsmittel, Speisesalz jodiert, Hefe

Hinweise für Allergiker:

Dieses Gebäck enthält folgende Zutaten mit ausgewiesenen Allergenen:
Weizen, Dinkel

Nährwertangaben:

100 g Gebäck enthalten durchschnittlich:		
Brennwert:	1211,4 kJ bzw.	289,3 kcal
Eiweiß:	9,5 g	
Kohlenhydrate:	48,0 g	
Fette:	6,3 g	
Broteinheiten (BE):	4,0	
1 BE entspricht:	25,0 g	

Gebäckcharakteristik:

Kürbiskernbriegel haben einen knackig-kernigen Biß mit einer lockeren Krume. Die gebackenen Kürbiskerne auf der Kruste dieser Briegel verleihen ihnen ein nussiges Röstaroma. Bedingt durch eine sehr lange Teigführung sind sie sehr aromatisch im Geschmack.

Verzehrempfehlungen:

Kürbiskernbriegel sind ideal für das gesundheitsbewusste Frühstück und mit mildem Käse oder Kräuterquark besonders lecker. Ein wahrer Geheimtipp sind diese Briegel mit pikantem Kürbiskernaufstrich s. Rezept unter 'Besondere Informationen'. Doch Kürbiskernbriegel schmecken auch prima mit fruchtiger Konfitüre oder Honig.

Verzehrsfrische:

Frisch schmecken die Kürbiskernbriegel natürlich am besten. Doch Sie können sie auch in einem Plastikbeutel lagern und am Abend kurz im Ofen aufbacken. Dann schmecken auch diese fast wieder frisch und knusprig wie am Morgen.

Besondere Information:

Kürbis und Kürbiskerne

Neben der Verwendung des Fruchtfleisches vom sogenannten Sommer- und Winterkürbis als Gemüse oder Kompott mit einem sehr hohen Carotinoidgehalt werden die fettreichen Samen roh oder

Kürbiskernbriegel

geröstet verzehrt. Kürbiskerne sind reich an Öl, Vitamin E, Phytosterinen, Selen und Zink. Sie werden traditionell zur Vorbeugung gegen Prostatabeschwerden empfohlen.

Das in den Kernen enthaltene Kürbiskernöl ist besonders in der Steiermark ein beliebtes Speiseöl. Es ist ein grünliches Öl mit angenehmem nussartigen Geschmack und einem hohen Gehalt an einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren, wie der ernährungsphysiologisch wertvollen Linolsäure.

Zusätzlich beinhaltet es in hoher Menge die Vitamine E, A, B1, B2, B6, C und D, die Mineralstoffe Phosphor, Kalium, Kalzium, Magnesium, Eisen, Kupfer, Mangan, Selen und Zink. Kürbiskernöl liefert zudem Phytosterine, das sind sekundäre Pflanzenstoffe. Phytosterine haben verschiedene positive Wirkungen auf den Körper, sie senken unter anderem den Cholesterinspiegel und wirken antioxidativ. Wegen der wertvollen, ungesättigten Fettsäuren wird das Öl allerdings schnell ranzig und sollte deshalb stets im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Kürbis schützt die Gesundheit mehrfach

Die antioxidativen Inhaltsstoffe unterstützen die Abwehrkräfte des Körpers und wehren freie Radikale ab. Der Verzehr von Kürbiskernen und Kürbiskernöl ist vor allem bei Prostataleiden zu empfehlen. Bei gutartigen Prostatavergrößerungen ist die heilsame Wirkung der Kürbiskerne wissenschaftlich belegt. Kürbiskerne wirken außerdem beruhigend auf eine Reizblase. Kürbisfleisch ist harntreibend, da es reichlich Wasser und Kalium, aber nur wenig Natrium enthält. Um eine ausreichende Dosis zu erreichen, sollte mindestens zwei Mal täglich ein Esslöffel Kürbiskerne gegessen und zusätzlich Kürbiskernöl zum Anmachen von Salaten verwendet werden.

Kürbiskernaufstrich

Zutaten:

100 g Schafskäse, 100 g Sauerrahm, 100 g Speisequark, 1 bis 2 EL geröstete Kürbiskerne, eine zerdrückte Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer, 1 EL Kürbiskernöl, geröstete Kürbiskerne und Kürbiskernöl zur Dekoration.

Zubereitung:

Alle Zutaten zu einem geschmeidigen Aufstrich verrühren. In eine Schale füllen, mit ein paar Kürbiskernöltropfen übergießen und mit gerösteten Kürbiskernen bestreuen.

Guten Appetit!